

＜お知らせ＞

- 6/1(水)までスタジオ休業になります🙇
- 6/3(金)振替営業します
- 平日月4回会員様は5月の残回数を6月に振替できます

•18日11:30の特別クラス「鳩のポーズをやってみよう」は  
全会員様ご利用可能です  
ご参加の方にはクラス後にレビューの送信をお願いして  
おります

水		木		金	土	日	
スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	スタジオ	スタジオ	オンライン
1		2		3	4	5	
22:00~22:30 オンライン おやすみ 夜ヨガ ★ Mami		13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	18:20~19:20(60分) 自分にくつるぐヨガ ★ Yuko	10:30~11:45(75分) 巡りをよくするアロマヨガ ★~★★ NANA	9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ MANAMI	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri	10:15~11:00 オンライン すっきり! モーニングヨガ ★~★★ Mami
		19:45~20:45(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko	20:00~20:45 オンライン リフレッシュヨガ ★~★★ ユリ	18:30~19:45(75分) 姿勢改善ヨガ ★~★★ Mami	11:15~12:30(75分) 美尻・美脚ヨガ ★★ MANAMI	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri	
					15:00~16:15(75分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA		
スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	スタジオ	スタジオ	オンライン
6		7		8		9	
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		10:30~11:45(75分) 姿勢改善ヨガ ★~★★ Mami		13:30~14:45(75分) リラクスのためのヨガ ★ ayane	13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ ヒトミ	9:00~10:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami
18:00~19:00(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	20:00~21:00 オンライン 自分に くつるぐヨガ ★ Yuko	15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		11:15~12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ ヒトミ	10:15~11:00 オンライン すっきり! モーニングヨガ ★~★★ Yuko
19:30~20:30(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡		18:00~19:00(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		18:30~19:30(60分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA	18:20~19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko		11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
		19:30~20:30(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane		20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ 真央	19:45~20:45(60分) 自分にくつるぐヨガ ★ Yuko		12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
					20:00~20:45 リフレッシュヨガ ★~★★ MANAMI		
スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	スタジオ	スタジオ	オンライン
13		14		15		16	
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		10:30~11:45(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ ヒトミ		13:30~14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ MANAMI	9:00~10:15(75分) モーニングアロマヨガ ★ NANA
18:00~19:00(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡	20:00~21:00 オンライン 陰ヨガ ★ Natsumi	15:15~16:30(75分) リラクスのためのヨガ ★ ayane		15:15~16:30(75分) リラクスのためのヨガ ★ ayane		11:30~13:00(90分) アーサナ体得シリーズ 鳩のポーズを やってみよう レベルフリー MANAMI ↑全会員様参加OK↑	10:15~11:00 オンライン すっきり! モーニングヨガ ★~★★ ユリ
19:30~20:30(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡		18:00~19:00(60分) リラクスのためのヨガ ★ ayane		18:30~19:30(60分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA	18:20~19:20(60分) 自分にくつるぐヨガ ★ Yuko		11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
		19:30~20:30(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ 真央	19:45~20:45(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko		12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
					20:00~20:45 リフレッシュヨガ ★~★★ NANA		
						15:00~16:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami	

月		火		水		木		土	日		
スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	スタジオ	オンライン	
20 13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		21 10:30~11:45(75分) 巡りをよくするアロマヨガ ★~★★ NANA		22 13:30~14:45(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane		23 13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		25 9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ Natsumi	26 9:00~10:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami		
18:00~19:00(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡		18:00~19:00(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		18:20~19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko		11:15~12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ Natsumi	10:15~11:00 オンライン すっきり！ モーニングヨガ		
20:00~21:00 自分に くつろぐヨガ ★ Yuko		19:30~20:30(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane		18:30~19:30(60分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA		20:00~20:45 リフレッシュヨガ ★~★★ MANAMI		11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri		★~★★ Yuko	
19:30~20:30(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡		19:30~20:30(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane		20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ 真央		19:45~20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko		15:00~16:15(75分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA		12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri	
27 13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		28 10:30~11:45(75分) パワーヨガ ★★ ヒロ		29 13:30~14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		30 13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		18:00~19:00(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡		22:00~22:30 おやすみ 夜ヨガ ★ Mami	
18:00~19:00(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡		18:00~19:00(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane		15:15~16:30(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane		18:20~19:20(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko		20:00~20:45 リフレッシュヨガ ★~★★ ユリ			
20:00~21:00 陰ヨガ ★ Natsumi		19:30~20:30(60分) 陰ヨガ ★★★ ayane		18:30~19:30(60分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA		19:45~20:45(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko					

予約管理はアプリが便利♪



お気軽に登録  
♥ ← 忘れずタップ

＜お知らせ＞

- ・スタジオ利用時は感染症予防対策にご協力ください
- ・3密防止のためスタジオの定員を8名までに制限しております(一部10名迄のクラスもあります)
- ・スタジオクラスとオンラインクラスを間違えないようご予約をお選びください
- ・オンラインクラスは、月額会員様は曜日に関係なく何度でもご参加いただけます(オンラインクラスのご予約はレッスン開始の1時間前で締切になります)

・18日11:30の特別クラス「鳩のポーズをやってみよう」は全会員様ご利用可能です  
ご参加の方にはクラス後にレビューの送信をお願いしております

＜運動量の目安＞

- ★ 初心者も参加しやすい易しいレベル
- ★~★★ 初めの方から慣れてる方まで参加しやすい比較的易しい運動レベル
- ★★ 運動に慣れてきた方も、ちょっとステップアップしたい方も満足できる適度なレベル
- ★★~★★★ 少しチャレンジをしてみたい中級者向けレベル ⇒現在休止中
- ★★★★ 頑張りたい方向け、又は特定の流派や目的にフォーカスしたクラス

※運動量は目安です。どのクラスもご自身のできる範囲でご参加可能です◎

＜注意・お願い＞

- ・身体に不都合を感じた場合は、無理をせず担当インストラクターに相談ください
- ・レッスンの途中入退場はご遠慮ください
- ・必ずご予約のうえ参加ください。またキャンセルも事前連絡が必要です
- ・クラスは急遽変更(代行・休講)になる場合がございます ↑WEBスケジュールに反映されます
- ・予約、変更、キャンセルに便利な「予約アプリ」ご活用ください ↑↑
- ・レッスンのない時間は不在のこともありますので予めご連絡のうえお越しください

簡単な問合せ等に  
LINE  
友だち登録

